

**受講申込は会場の各コミュニティ・センターへ**

- 来館にはマスクを着用ください。
- 当日は、筆記用具、学生ファイル、水分補給用の飲み物をご持参ください。

4月27日9時～  
申込受付開始  
※先着順

**5月**

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	オンライン受講	会場定員	持ち物	会場名	費用	講座ID
時事・社会	SDGs×明石市 ～いつまでもすべての人にやさしいまちをみんなで～	SDGs推進室	5月12日(水)	13:30	15:00	—	50	スリッパ	衣川	—	21-04-001
	国際理解講座「せかいを体感！～楽園サモアの快適生活～」	鈴木 俊章 (JICA兵庫シニアOV会)	5月14日(金)	13:30	15:00	—	25	上履き	魚住	—	21-11-001
	「コミュニティ・スクール」って何？	北本章 (コミュニティ・スクールコーディネーター)	5月26日(水)	13:30	15:00	—	30	上履き	望海	—	21-06-007
	現在の社会情勢について	小西 隆久 (神戸新聞社明石総局)	5月26日(水)	13:30	15:00	—	28	上履き	大久保	—	21-07-006
歴史・文化	王子を歩く	藤本 庸文	5月26日(水)	13:30	15:00	—	50	スリッパ	衣川	—	21-04-003
	うおずみ歴史講座「うおずみの文化遺産」	稲原 昭嘉 (明石市文化財担当課長)	5月28日(金)	13:30	15:00	—	25	上履き	魚住	—	21-11-004
	韓国文化を知る	黄 晶禧	5月12日(水)	10:00	11:30	—	36	上履き	大久保北	—	21-08-004
	【連続講座】まち歩きマップ「大蔵・人丸」を楽しもう！①	ヘリテージ明石	5月13日(木)	10:00	11:30	—	50		大蔵	—	21-03-015
	観光ボランティアガイドから見る明石城	松浦 義隆 (ぶらり子午線観光ガイド連絡会会長)	5月26日(水)	13:30	15:30	—	30		錦城	—	21-01-010
健康・スポーツ	座って踊って健康ダンス	西尾 弘子 (ダンスグループ「キララ」代表)	5月6日(木)	10:00	11:30	—	20	お茶・タオル・運動しやすい服装・上靴	大久保北	—	21-08-001
			5月8日(土)	10:00	11:30	—	30	上靴、運動ができる服装、飲み物	望海	—	21-06-003
	薬の話	岡本 正志 (神戸学院大学薬学部教授)	5月7日(金)	9:30	11:30	—	50		江井島	—	21-10-006
	薬膳っておもしろい！	坂野 美津子	5月7日(金)	10:00	12:00	—	40	水分補給用飲み物	高丘	—	21-09-004
			5月13日(木)	13:30	15:00	—	28	上履き	大久保	—	21-07-003
	新型コロナウイルス感染症の理解と予防	濱田 昌範 (あかし保健所所長)	5月19日(水)	13:30	15:00	○	40		江井島	—	21-10-004
							10	スリッパ	衣川	—	21-04-012
							15	水分補給用飲み物	高丘	—	21-09-006
							15	上履き	魚住	—	21-11-011
							15	上履き	魚住東	—	21-12-004
10							上履き	大久保	—	21-07-004	
10							上履き	望海	—	21-06-005	
15								朝霧	—	21-02-005	
10							スリッパ	野々池	—	21-05-003	
25								大蔵	—	21-03-002	
15		錦城	—	21-01-003							
15	上履き	大久保北	—	21-08-003							
40	上履き	二見	—	21-13-002							

# 5月 (つづき)

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	オンライン受講	会場定員	持ち物	会場名	費用	講座ID
健康・スポーツ	ACEボールとストレッチ教室	スポーツ振興課	5月21日(金)	13:30	15:30	—	50	水分補給用の飲物、動きやすい服装	江井島	—	21-10-007
	「食べること」から考える、心と体の健康づくり	福祉局地域共生社会室地域総合支援担当	5月26日(水)	13:30	15:00	—	20	上履き	魚住東	—	21-12-007
	コロナ禍でも楽しく笑ってレクリエーション	吉川 義樹 (レクリエーション・コーディネーター)	5月26日(水)	13:00	15:00	—	10	スリッパ	野々池	—	21-05-005
	健康体操～長寿の道は自立自尊～	西尾 和典	5月26日(水)	10:00	11:30	—	50		大蔵	—	21-03-016
	脳が喜ぶ！笑顔が生まれる！シナプソロジー	川上 麻理子	5月26日(水)	13:30	15:30	—	40	水分補給用飲み物	高丘	—	21-09-007
	青春ここカラダ塾～健康的な姿勢を知ろう～	高橋 明子 (明石市地域共生社会室主任作業療法士)	5月27日(木)	13:30	15:00	—	30	服装(ズボン)、上靴、水分	錦城	—	21-01-011
くら	エンディングノートでご機嫌な毎日！	竹裏 由佳 (整理収納アドバイザー・終活アドバイザー)	5月14日(金)	13:30	15:00	—	20	上履き	魚住東	—	21-12-006
生き方・キャリア	年齢なんて単なる数字に過ぎない～85歳の現役プログラマーが語る『楽しく豊かな人生100年時代』～	若宮 正子 (NPOブロードバンドスクール協会 理事)	5月12日(水)	13:30	15:30	○	30	スリッパ	野々池	—	21-05-012
							50		大蔵	—	21-03-007
			40	水分補給用飲み物	高丘		—	21-09-005			
			28	上履き	大久保		—	21-07-011			
			25	上履き	魚住		—	21-11-010			
			30		錦城		—	21-01-008			
			20	上履き	魚住東		—	21-12-005			
			30	上履き飲み物	望海		—	21-06-004			
			50	上履き	二見		—	21-13-007			
			50		江井島		—	21-10-003			
5月15日(土)	13:30	15:30	50	スリッパ	衣川	—	21-04-011				
5月15日(土)	10:00	12:00	36	上履き	大久保北	—	21-08-009				
5月26日(水)	13:30	15:30	25		朝霧	—	21-02-009				
【連続講座】毎日をもっとご機嫌に！ポジティブ心理学①	弘中 明子	5月26日(水)	13:30	15:00	—	30	上履き	二見	—	21-13-008	
その他	朝霧コミセンのライトコース講義を考えよう	後藤 雅巳 (朝霧コミセン所長)	5月12日(水)	13:30	15:00	—	25		朝霧	—	21-02-003

# 6月

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	オンライン受講	会場定員	持ち物	会場名	費用	講座ID
時事・社会	初歩から学ぶLGBTってなあに？～〇×クイズで楽しく学ぼう！～	増原 裕子 (明石市役所LGBTQ+/SOGIE施策担当職員)	6月9日(水)	13:30	15:00	—	50	上履き	二見	—	21-13-010
	「小中一貫教育」って何？	学校教育課	6月23日(水)	13:30	15:30	—	40	水分補給用飲み物	高丘	—	21-09-011
	はやぶさ2の帰還と次のミッション	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校電気情報工学科教授)	6月30日(水)	13:30	15:00	—	30	上履き	望海	—	21-06-010
	今さら聞けない！SDGs	明石市政策局SDGs推進室	6月30日(水)	10:00	11:30	—	50		大蔵	—	21-03-013

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	オンライン受講	会場定員	持ち物	会場名	費用	講座ID
歴史・文化	江井島の雑学(1) ～ちょっとだけ昔の江井ヶ島～	橘 幸男	6月11日 (金)	9:30	11:30	—	50		江井島	—	21-10-010
	江井島の雑学(2) ～名寸隅の船瀬のあったところ～		6月18日 (金)	9:30	11:30	—	50		江井島	—	21-10-011
	文学の世界から明石を知ろう～昔の人は明石をどう見ていた?～	義根 益美 (明石市立文化博物館)	6月30日 (水)	13:30	15:00	—	30		錦城	—	21-01-012
	ぶらり民謡の旅	光庵 涼子	6月9日 (水)	13:30	15:00	—	28	上履き	大久保	—	21-07-007
	アイヌのせかい (アイヌ入門講座)	岡本 美香	6月9日 (水)	10:00	11:30	—	36	上履き	大久保北	—	21-08-005
	【連続講座】まち歩きマップ「大蔵・人丸」を楽しもう!②	ヘリテージ明石	6月10日 (木)	10:00	11:30	—	50		大蔵	—	21-03-017
	民謡教室	光庵 涼子 (朗読家・民謡歌手)	6月23日 (水)	10:00	11:30	—	20	スリッパ	野々池	—	21-05-008
	論語と漢詩入門～目で見、耳で聞き、一緒に声に出しませんか?～	瀬田 慶太郎	6月26日 (土)	10:00	11:30	—	25	上履き	魚住	—	21-11-007
	神々と妖怪の地域づくり論	高田 知紀 (兵庫県立大学准教授)	6月16日 (水)	13:30	15:00	○	40		江井島	—	21-10-005
							10	スリッパ	野々池	—	21-05-009
							10	スリッパ	衣川	—	21-04-013
							15	水分補給用飲み物	高丘	—	21-09-010
							15	上履き	魚住	—	21-11-012
							15	上履き	魚住東	—	21-12-011
10							上履き	望海	—	21-06-011	
15							上履き	大久保北	—	21-08-007	
10							上履き	大久保	—	21-07-008	
15								朝霧	—	21-02-007	
25		大蔵	—	21-03-003							
15		錦城	—	21-01-005							
40	上履き	二見	—	21-13-003							
健康・スポーツ	薬と健康～新型コロナウイルス対策～	岡本 正志 (神戸学院大学教授)	6月2日 (水)	13:30	15:00	—	25		朝霧	—	21-02-004
	学んで不安解消!おくすり と健康	久世 達也 (明石市薬剤師会地域医療担当理事)	6月4日 (金)	14:00	15:30	—	25	上履き	魚住	—	21-11-006
	「食べること」から考える、心と体の健康づくり	福祉局地域共生社会室地域総合支援担当	6月9日 (水)	13:30	15:00	—	25		朝霧	—	21-02-006
			6月23日 (水)	13:30	15:00	—	28	上履き	大久保	—	21-07-010
			6月30日 (水)	10:00	11:30	—	36	上履き	大久保北	—	21-08-006
	にこにこペースで健康体操	中村 香織	6月9日 (水)	13:30	15:00	—	50	動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル	衣川	—	21-04-004
	薬膳っておもしろい!	坂野 美津子 (国際薬膳士)	6月9日 (水)	13:30	15:00	—	30	飲み物	望海	—	21-06-009
座って踊って健康ダンス	西尾 弘子 (ダンスグループ「キララ」代表)	6月30日 (水)	13:30	15:00	—	20	お茶・タオル・運動しやすい服装・上靴	朝霧	—	21-02-008	
づくり	プロに学ぶ!はじめてのDIY教室	北条 昌也ほか (大工(北条建装))	6月23日 (水)	13:30	16:30	—	10	汚れてもよい服、エプロン	錦城	600	21-01-009
科自然	大人の理科実験	加藤 巡一 (実験広場主宰)	6月9日 (水)	9:30	11:30	—	10	スリッパ	野々池	—	21-05-007
	リアモーターについて	梶村 好宏 (明石高専電気情報工学科教授)	6月23日 (水)	13:30	15:00	—	50	スリッパ	衣川	—	21-04-005

## 6月 (つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	オンライン受講	会場定員	持ち物	会場名	費用	講座ID
くらし	がんばらない手放し方と片づけのコツ	加藤 真由美	6月9日 (水)	13:30	15:30	—	40	水分補給用飲み物	高丘	—	21-09-009
	【連続講座】 シニアのための 「スマホ教室」～基本編～	NTT docomo(ドコモ) スマホ教室講師	6月9日 (水)	13:30	15:00	—	20	上履き ご利用中の スマートフォンをお 持ちください。お持ち でない方には、体験用 のスマートフォンをお 貸しします。	魚住東	—	21-12-008
	【連続講座】 シニアのための 「スマホ教室」～応用編～		6月30日 (水)	13:30	15:00	—	20			—	21-12-009
生き やり 方 ア	【連続講座】毎日をもっと ご機嫌に！ポジティブ心理 学②	弘中 明子	6月23日 (水)	13:30	15:00	—	30	上履き	二見	—	21-13-011

## 各中学校コミュニティ・センター

各コミセンは月曜日・祝日は休館。受付時間は9:00～17:00

会場（コミセン）名	住所	TEL
錦城コミュニティ・センター（錦城中学校内）	上ノ丸3丁目1-11	918-1612
朝霧コミュニティ・センター（朝霧中学校内）	大蔵谷奥4-1	913-0633
大蔵コミュニティ・センター（大蔵中学校内）	西朝霧丘4-7	912-3620
衣川コミュニティ・センター	田町2丁目1-18	922-4700
野々池コミュニティ・センター（野々池中学校内）	沢野1丁目3-1	929-0355
望海コミュニティ・センター（望海中学校内）	西明石南町1丁目1-33	923-1439
大久保コミュニティ・センター	大久保町大久保町244-3	936-0879
大久保北コミュニティ・センター（大久保北中学校内）	大久保町大窪2030	935-3588
高丘コミュニティ・センター（高丘中央集会所）	大久保町高丘3丁目3	935-5325
江井島コミュニティ・センター（江井島中学校内）	大久保町西島680-5	947-0073
魚住コミュニティ・センター（魚住中学校内）	魚住町清水364	943-0303
魚住東コミュニティ・センター（魚住東中学校内）	魚住町金ヶ崎1687-14	947-0199
二見コミュニティ・センター（西部文化会館）	二見町西二見597-2	943-6741

※各コミセンには十分な駐車スペースがないため、公共交通機関をご利用ください。

なお、お身体の不自由な方については、各コミセンにご相談ください。

▶あかねカレッジライトコース全体に関するお問い合わせ

明石市コミュニティ・生涯学習課

明石市中崎1丁目5-1 TEL 918-5004 FAX 918-5131